

«Утверждаю»
Директор МКОУ Долговская средняя
общеобразовательная школа

Т.Е.Коняхина
«28 » марта 2025 г.

И.И.Иванов
И.И.Иванов
И.И.Иванов

**Примерное меню лагеря «Радуга» с дневным пребыванием
при МКОУ Долговская средняя общеобразовательная школа**

№ п/п	Меню	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Омлет на пару	250	10.1	11.6	2.5	156	346	0	0	17.2	0.13	8.1	16.4	14	9.3
	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	693	0.06	0.16	0.4	0.4	86.1	89.2	12.4	0.5
	хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		19.4	24.15	62.85	530		0.16	8.66	17.65	0.6	124.7	470.2	50	20.3
1 день обед	салат из моркови, или моркови с яблоками	80	2.25	6	16.5	129	49	0.058	3.41	1.9	0.68	27.17	53.8	37.04	0.7
	суп рисовый с мясом кур	250	1.8	5.2	16.5	122	151	0.15	6.6	0.6	2.4	45.3	157.5	39.3	3.6
	капуста тушеная с мясом кур	200	27.9	14.9	4.8	265	534	0.06	75.8	3	0.4	93	69.4	39	1.2
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
	итого обед		39.27	27.15	96.89	829		0.412	85.99	5.5	3.48	195.97	1048.8	156.84	8.9
всего за день			58.67	51.3	159.74	1359		0.572	94.65	23.15	4.08	320.67	1519	206.84	29.2
2 день завтрак															
	оладьи со сгущенным молоком	250	14.8	18.4	77.8	544	733	0.45	0.6	0.12	2.7	137.4	134.3	5.1	0.9
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		20.6	26.75	131.75	845		0.58	18.88	0.3	3.2	201.4	516.9	43.1	4.1

2 день обед	салат из белокочанной капусты	80	4.2	12.9	5.7	157.5	43	0.03	45.5	0.02	1.5	59.9	31.3	16.3	0.7
	суп картофельный с бобовыми и мясом кур	250	6,2	5,6	22,3	167	139	0.18	8.4	0.9	2.4	7.8	103.5	36	2.7
	Котлета полуфабрикат	80	11.46	4.44	0.3	87		0.2	0.4	0.07	0.5	27.6	119.2	16.1	1.5
	с гречневой кашей	150	11.2	14.4	55	404	297	0.08	0	0	1	14	48	12	1.2
	Кисель	200	0	0	15,3	59	648	0	0	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
	итого обед		40.18	38.39	142.69	1129.5		0.634	54.3	0.99	5.4	130.4	1055.3	114.1	7.94
всего за день			60.78	65.14	274.44	1974.5		1.214	73.18	1.29	8.6	331.8	1572.2	157.2	12.04
№ п\п	Меню	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
								В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день завтрак															
	каша манная с маслом на молоке	250	4.8	8.2	30.4	204	302	0.075	0	0	2.75	30	45	12.5	0.5
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		10.4	16.25	75.55	461.3		0.205	16.88	1.9	3.05	99.5	442.1	54.8	3.7
3 день обед	салат из сырых овощей	80	2.25	6	16.5	129	37	0.058	3.41	1.9	0.68	27.17	53.8	37.04	0.7
	Рассольник Ленинградский с мясом кур	250	2,1	4,5	13,6	104	132	0.15	18.9	0.6	1.5	47.7	91.8	40.5	1.5
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	19.1	4.44	0.3	145	493	0.054	0.92	0.55	0.43	27.85	133.8	16.67	1.46
	С макаронными изделиями	150	7	8.2	47	294	516	0.08	0	0	1	14	48	12	1.2
	Компот	200	0,2	0	17,9	71	631, 639	0.02	5.4	0.004	0	12	4	4	0.8
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8

итого обед																
			37.77	24.19	139.39	998		0.506	28.63	3.054	3.61	149.42	1084.7	143.91	7.46	
всего за день			48.17	40.44	214.94	1459.3		0.711	45.51	4.954	6.66	248.92	1526.8	198.71	11.16	
4 день завтрак																
	каша рисовая с маслом на молоке	250	4.8	12	45.6	326	302	0.04	0	0	2	20	102	36	0.8	
	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	693	0.06	0.16	0.4	0.4	86.1	89.2	12.4	0.5	
	хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8	
	итого завтрак		18.2	22.15	94.6	750		0.36	0.16	0.43	3.63	139.63	642	90.93	4	
4 день обед	салат из свеклы с яблоками	80	1.95	11.1	12.75	159	51	0.04	9.2	0.1	3.6	85.2	112.2	50	3.4	
	щи из свежей капусты с картофелем и мясом кур	250	2.1	4.5	13.6	104	124	0.09	24	1.5	0.3	67.5	78	34.5	1.2	
	Пельмени отварные со сметаной	150	8.6	12.5	18.6	225	719	0.095	0.47	0.019	1.31	30.56	150.2	19.4	2.1	
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92		0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1	
	хлеб ржаной	50	3.32	0.6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8	
итого обед			20.77	29.35	109.24	835		0.389	37.67	1.619	5.41	217.96	1107.7	145.6	11.3	
всего за день			38.97	51.5	203.84	1585		0.749	37.83	2.049	9.04	357.59	1749.7	236.53	15.3	
5 день завтрак																
	каша геркулесовая на молоке с маслом	250	4.2	7.8	19.8	172.5	302	0.14	0	0	2.2	38	140	58	1.6	
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8	
	итого завтрак		16.7	25.75	61.45	537		0.24	0.68	0.25	2.8	292	664.6	102.3	5.5	
5 день обед	Винегрет овощной	80	1,4	10,1	6,8	124	71	0.1	16.2	0.9	5.9	46.1	144.9	11	2.6	
	Суп с макаронными изделиями и мясом кур	250	2,9	2,5	21	120	147	0.07	4.55	0.3	0.7	21.7	43.4	12.95	0.7	
	Гуляш из мяса кур	80	11.46	4,44	0.3	87	437	0.057	4.25	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9	
	С картофельным пюре	150	4.2	11	29	252	520	0.16	17.6	0.4	3	77.8	119.8	34	1.2	
	Компот	200	0,2	0	17,9	71	631,	0.02	5.4	0.004	0	12	4	4	0.8	

						639									
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
	итого обед		27.28	29.09	119.09	909		0.551	48	1.604	9.8	195.8	1144.9	105.65	8
всего за день			43.98	54.84	180.54	1446		0.791	48.68	1.854	12.6	487.8	1809.5	207.95	13.5
	каша гречневая с маслом на молоке	250	11.2	14.4	55	404	302	0.2	0	0.074	3.4	116.5	163.8	112.2	3.8
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
								0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
6 день завтрак	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105									
	итого завтрак		15.8	21.95	97.85	646		0.3	8.68	0.124	3.47	156.8	543.2	143.6	15.9
	салат из свежих огурцов	80	2.25	6	16.5	129	16	0.058	3.41	1.9	0.68	27.17	53.8	37.04	0.7
	борщ с капустой и картофелем и мясом кур	250	2	5,2	13,1	106	110	0.075	12	0.1	0.25	42.75	128.8	35	2.5
	Котлета полуфабрикат	80	11.46	4.44	0.3	87		0.2	0.4	0.07	0.5	27.6	119.2	16.1	1.5
							516	0.08	0	0	1	14	48	12	1.2
	С макаронными изделиями	150	7	8.2	47	294									
	Кисель	200	0	0	15,3	59	648	0	0	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
6 день обед	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед			29.83	24.89	136.29	930		0.557	15.81	2.07	2.43	132.62	1103.1	133.84	7.74
Всего за день			45.63	46.84	234.14	1576		0.857	24.49	2.194	5.9	289.42	1646.3	277.44	23.64
	каша пшенная с молоком и маслом	250	5.4	4.4	31.8	204	302	0.16	0	0	1.6	28	112	42	1.4
							693	0.06	0.16	0.4	0.4	86.1	89.2	12.4	0.5
	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190									
	хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
7 день завтрак	итого завтрак		15.7	17.45	94.45	593.3		0.35	16.86	2.3	2.3	173.8	583.5	88.9	3.5
7 день	Салат из свежих помидор	80	1,5	3.2	8.9	72	19	0.068	8.15	2.04	1.54	23.49	48.4	16.34	0.72

обед	суп картофельный с бобовыми и мясом кур	250	6,2	5,6	22,3	167	139	0.18	8.4	0.9	2.4	7.8	103.5	36	2.7
	картофельным пюре	150	4.2	11	29	252	520	0.16	17.6	0.4	3	77.8	119.8	34	1.2
	тефтели	80	11,1	23,9	1,6	226	413	0.095	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92		0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед			31.12	44.95	126.09	1064		0.667	38.15	3.34	7.34	161.29	1118.5	138.04	10.12
всего за день			46.82	62.4	220.54	1657.3		1.017	155.0	5.64	9.64	335.09	1702	226.94	13.62
8 день завтрак															
	суп молочный с макаронными изделиями	250	2.8	2.7	7.7	64.6	160	0.02	0.3	0.02	0.2	80.7	67.3	10.1	0.2
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		8.6	11.05	61.65	365.6		0.15	18.58	0.2	0.7	144.7	449.9	48.1	3.4
8 день обед	салат из свеклы с яблоками	80	1.95	11.1	12.75	159	51	0.04	9.2	0.1	3.6	85.2	112.2	50	3.4
	Рассольник Ленинградский с мясом кур	250	2,1	4,5	13,6	104	132	0.15	18.9	0.6	1.5	47.7	91.8	40.5	1.5
	Плов из птицы	200	15.2	13	36.2	330	492	0.06	0.8	1	4.4	40.8	123.2	42.4	1.6
	Компот	200	0,2	0	17,9	71	631, 639	0.02	5.4	0.004	0	12	4	4	0.8
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед			26.57	29.65	88.34	919		0.414	34.3	1.704	9.5	206.4	1084.5	170.6	9.1
всего за день			35.17	40.7	149.99	1284.6		0.564	52.88	1.904	10.2	351.1	1534.4	218.7	12.5
9 день завтрак															
	Каша кукурузная на молоке с маслом	250	4.8	8.2	30.4	304	302	0.02	0	0.26	0.3	26.5	64.7	4.1	2.2

	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	693	0.06	0.16	0.4	0.4	86.1	89.2	12.4	0.5
	хлеб пшеничный	30	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
			24.9	33.95	141.95	963		0.69	16.96	1.42	9	278.8	703.2	41.7	4.8
9 день обед	Салат из сырых овощей	80	26.85	40.65	6.6	501	37	0.06	3.8	0.2	8	38.6	182.9	30	2.8
	щи из свежей капусты с картофелем и мясом кур	250	2.1	4.5	13.6	104	124	0.09	24	1.5	0.3	67.5	78	34.5	1.2
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	6.08	7.12	8.56	125.6	374	0.054	0	0.017	0.28	72	267	81	0.56
	картофельным пюре	150	4.2	11	29	252	520	0.16	17.6	0.4	3	77.8	119.8	34	1.2
	Компот	200	0,2	0	17,9	71	631, 639	0.02	5.4	0.004	0	12	4	4	0.8
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
	итого обед		46.55	64.32	119.75	1308.6		0.438	50.8	0.621	11.58	288.6	1405	217.2	8.36
всего за день			71.45	98.27	261.7	2271.6		1.128	67.76	2.041	20.58	567.4	2108.2	258.9	13.16
10 день завтрак															
	Каша пшеничная на молоке с маслом	250	14.8	18.4	77.8	544	302	0.45	0.6	0.12	2.7	137.4	134.3	5.1	0.9
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		14	14.85	83.75	496.9		0.19	20.38	2.1	1.2	136.4	506.9	62	4.4
10 день обед	салат из белокочанной капусты	80	4.2	12.9	5.7	157.5	43	0.03	45.5	0.02	1.5	59.9	31.3	16.3	0.7
	суп картофельный с пельменями	250	1,8	2,4	14,1	87	141	0	0	0	0.375	75	75	2.5	0.52
	Гуляш из мяса кур	80	11.46	4,44	0.3	87	437	0.057	4.25	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
	с гречневой кашей	150	11.2	14.4	55	404	297	0.08	0	0	1	14	48	12	1.2
	Кисель	200	0	0	15,3	59	648	0	0	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед			35.78	35.19	134.49	1049.5		0.311	49.75	0.02	3.075	187.5	987.1	74.5	5.16

всего за день			4978	50.04	218.24	1546.4		0.501	70.13	2.12	4.275	323.9	1494	136.5	9.56
11 день завтрак	каша манная с маслом на молоке	250	4.8	8.2	30.4	204	302	0.075	0	0	2.75	30	45	12.5	0.5
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92		0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	Итого завтрак		14.3	13.55	91.95	530		0.355	4	0.03	4.18	77.53	509.8	63.03	6
	салат из моркови, или моркови с яблоками	80	2.25	6	16.5	129	49	0.058	3.41	1.9	0.68	27.17	53.8	37.04	0.7
11 день обед	суп картофельный с рыбными консервами	250	6	3.2	15	132	133	0.1	8	1.5	1.2	20.46	60	26	1
	капуста тушеная с мясом кур	200	27.9	14.9	4.8	265	534	0.06	75.8	3	0.4	93	69.4	39	1.2
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
	итого обед		43.47	25.15	95.39	707		0.362	87.39	6.4	2.28	171.13	951.3	143.54	6.3
всего за день		57.77	38.7	187.34	1237		0.717	95.39	6.43	6.46	248.66	1461.1	206.57	12.3	
12 день завтрак	Каша кукурузная на молоке с маслом	250	4.8	8.2	30.4	304	302	0.02	0	0.26	0.3	26.5	64.7	4.1	2.2
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		20.6	26.75	131.75	845		0.58	18.88	0.3	3.2	201.4	516.9	43.1	4.1
	салат из белокочанной капусты	80	4.2	12.9	5.7	157.5	43	0.03	45.5	0.02	1.5	59.9	31.3	16.3	0.7
12 день обед	суп картофельный с бобовыми и мясом кур	250	6,2	5,6	22,3	167	139	0.18	8.4	0.9	2.4	7.8	103.5	36	2.7
	Котлета полуфабрикат	80	11.46	4.44	0.3	87		0.2	0.4	0.07	0.5	27.6	119.2	16.1	1.5
	С рисом	150	11.2	14.4	55	404	297	0.08	0	0	1	14	48	12	1.2
	сок	200	4.9	5	32.5	190		0.06	0.16	0.4	0.4	86.1	89.2	12.4	0.5

	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
	итого обед		45.08	43.39	159.89	1260.5		0.694	54.46	1.39	5.8	216.1	1144.5	126.5	8.4
всего за день			65.68	70.14	291.64	2105.5		1.274	73.34	1.69	9	417.5	1661.4	169.6	12.5
13 день завтрак															
	каша манная с маслом на молоке	250	4.8	8.2	30.4	204	302	0.075	0	0	2.75	30	45	12.5	0.5
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		13.5	13.35	86.75	496		0.335	0.18	0.03	3.98	73.33	510.6	62.83	4.8
13 день обед							16	0.058	3.41	1.9	0.68	27.17	53.8	37.04	0.7
	салат из свежих огурцов	80	2.25	6	16.5	129									
	Рассольник Ленинградский с мясом кур	250	2,1	4,5	13,6	104	132	0.15	18.9	0.6	1.5	47.7	91.8	40.5	1.5
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	19.1	4.44	0.3	145	493	0.054	0.92	0.55	0.43	27.85	133.8	16.67	1.46
	С макаронными изделиями	150	7	8.2	47	294	516	0.08	0	0	1	14	48	12	1.2
							631, 639	0.02	5.4	0.004	0	12	4	4	0.8
	Компот	200	0,2	0	17,9	71									
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед			37.77	24.19	139.39	998		0.506	28.63	3.054	3.61	149.42	1084.7	143.91	7.46
всего за день			51.27	37.54	226.14	1494		0.841	28.81	3.084	7.59	222.75	1595.3	206.74	12.26
14 день завтрак															
	каша рисовая с маслом на молоке	250	4.8	12	45.6	326	302	0.04	0	0	2	20	102	36	0.8
	Кисель	200	0	0	15,3	59	648	0	0	0	0	0.4	0	0	0.04
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		17.1	29.95	87.55	691.5		0.14	0.5	0.25	2.6	264.6	611.8	72.5	3.14

14 день обед	салат из свеклы с яблоками	80	1.95	11.1	12.75	159	51	0.04	9.2	0.1	3.6	85.2	112.2	50	3.4
	щи из свежей капусты с картофелем и мясом кур	250	2.1	4.5	13.6	104	124	0.09	24	1.5	0.3	67.5	78	34.5	1.2
	Пельмени отварные со сметаной	150	8.6	12.5	18.6	225	719	0.095	0.47	0.019	1.31	30.56	150.2	19.4	2.1
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92		0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед			20.77	29.35	109.24	835		0.389	37.67	1.619	5.41	217.96	1107.7	145.6	11.3
всего за день			37.87	59.3	196.79	1526.5		0.529	38.17	1.869	8.01	482.56	1719.5	218.1	14.44
15 день завтрак															
	каша геркулесовая на молоке с маслом	250	4.2	7.8	19.8	172.5	302	0.14	0	0	2.2	38	140	58	1.6
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92		0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		9.6	15.55	67.85	448.5		0.26	12.5	0.05	2.47	82.5	518.6	89.6	14.9
15 день обед							71	0.1	16.2	0.9	5.9	46.1	144.9	11	2.6
	Винегрет овощной	80	1,4	10,1	6,8	124									
	Суп с макаронными изделиями и мясом кур	250	2,9	2,5	21	120	147	0.07	4.55	0.3	0.7	21.7	43.4	12.95	0.7
	Гуляш из мяса кур	80	11.46	4,44	0.3	87	437	0.057	4.25	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
	С картофельным пюре	150	4.2	11	29	252	520	0.16	17.6	0.4	3	77.8	119.8	34	1.2
	Компот	200	0,2	0	17,9	71	631, 639	0.02	5.4	0.004	0	12	4	4	0.8
								0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105									
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
	итого обед		27.28	29.09	119.09	909		0.551	48	1.604	9.8	195.8	1144.9	105.65	8
всего за день			36.88	44.64	186.94	1357.5		0.811	60.5	1.654	12.27	278.3	1663.5	195.25	22.9
16 день завтрак															
	каша гречневая с маслом на молоке	250	11.2	14.4	55	404	302	0.2	0	0.074	3.4	116.5	163.8	112.2	3.8

	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		19.9	19.55	111.35	696		0.46	0.18	0.104	4.63	159.83	629.4	162.53	8.1
16 день обед							19	0.058	3.41	1.9	0.68	27.17	53.8	37.04	0.7
	салат из свежих помидор	80	2.25	6	16.5	129									
	борщ с капустой и картофелем и мясом кур	250	2	5,2	13,1	106	110	0.075	12	0.1	0.25	42.75	128.8	35	2.5
	Котлета полуфабрикат	80	11.46	4.44	0.3	87		0.2	0.4	0.07	0.5	27.6	119.2	16.1	1.5
	С макаронными изделиями	150	7	8.2	47	294	516	0.08	0	0	1	14	48	12	1.2
							631, 639	0.02	5.4	0.004	0	12	4	4	0.8
	Компот	200	0,2	0	17,9	71									
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед			30.03	24.89	138.89	942		0.577	21.21	2.074	2.43	144.22	1107.1	137.84	8.5
всего за день			49.93	44.44	250.24	1638		1.037	21.39	2.178	7.06	304.05	1736.5	300.37	16.6
17 день завтрак															
	каша пшеничная с молоком и маслом	250	5.4	4.4	31.8	204	302	0.16	0	0	1.6	28	112	42	1.4
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92		0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
17 день обед	итого завтрак		11.7	8.25	85.75	473		0.328	12.15	2.04	3.34	74.69	509.2	79.54	5.72
							37	0.05	16.7	1.9	0.3	50.5	47.5	21.3	0.8
	Салат из сырых овощей	80	1.6	7.6	5.3	94.3									
	суп картофельный с бобовыми и мясом кур	250	6,2	5,6	22,3	167	139	0.18	8.4	0.9	2.4	7.8	103.5	36	2.7
	картофельным пюре	150	4.2	11	29	252	520	0.16	17.6	0.4	3	77.8	119.8	34	1.2
	тефтели	80	11,1	23,9	1,6	226	413	0.095	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед			30.42	49.15	117.29	1052.3		0.629	42.88	3.2	5.9	184.1	1118.4	142.8	9

всего за день			42.12	57.4	203.04	1525.3		0.957	55.03	5.24	9.24	258.79	1627.6	222.34	14.72
18 день завтрак															
	суп молочный с макаронными изделиями	250	2.8	2.7	7.7	64.6	160	0.02	0.3	0.02	0.2	80.7	67.3	10.1	0.2
	Кисель	200	0	0	15,3	59	648	0	0	0	0	0.4	0	0	0.04
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		15.1	20.65	49.65	430.1		0.12	0.8	0.27	0.8	325.3	577.1	46.6	2.54
18 день обед	салат из свеклы с яблоками	80	1.95	11.1	12.75	159	51	0.04	9.2	0.1	3.6	85.2	112.2	50	3.4
	Рассольник Ленинградский с мясом кур	250	2,1	4,5	13,6	104	132	0.15	18.9	0.6	1.5	47.7	91.8	40.5	1.5
	Плов из птицы	200	15.2	13	36.2	330	492	0.06	0.8	1	4.4	40.8	123.2	42.4	1.6
	Компот	200	0,2	0	17,9	71	631, 639	0.02	5.4	0.004	0	12	4	4	0.8
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед			26.57	29.65	88.34	919		0.414	34.3	1.704	9.5	206.4	1084.5	170.6	9.1
всего за день			41.67	50.3	137.99	1349.1		0.534	35.1	1.974	10.3	531.7	1661.6	217.2	11.64
19 день завтрак															
	оладьи со сгущенным молоком	250	14.8	18.4	77.8	544	733	0.45	0.6	0.12	2.7	137.4	134.3	5.1	0.9
	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	693	0.06	0.16	0.4	0.4	86.1	89.2	12.4	0.5
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		25.3	31.75	149.25	977		0.64	18.86	0.7	3.6	277.7	591.3	47.7	3
19 день обед	Винегрет овощной	80	26.85	40.65	6.6	501	71	0.06	3.8	0.2	8	38.6	182.9	30	2.8
	борщ с капустой и картофелем и мясом кур	250	2	5,2	13,1	106	110	0.075	12	0.1	0.25	42.75	128.8	35	2.5
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	6.08	7.12	8.56	125.6	374	0.054	0	0.017	0.28	72	267	81	0.56
	Компот	200	0,2	0	17,9	71	631,	0.02	5.4	0.004	0	12	4	4	0.8

						639									
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед			42.25	54.02	90.25	1058.6		0.353	21.2	0.321	8.53	186.05	1336	183.7	8.46
всего за день			67.55	85.77	239.5	2035.6		0.993	40.06	1.021	12.13	463.75	1927.3	231.4	11.46
20 день завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	250	14.8	18.4	77.8	544	302	0.45	0.6	0.12	2.7	137.4	134.3	5.1	0.9
	Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		14	14.85	83.75	496.9		0.19	20.38	2.1	1.2	136.4	506.9	62	4.4
20 день обед	салат из белокочанной капусты	80	4.2	12.9	5.7	157.5	43	0.03	45.5	0.02	1.5	59.9	31.3	16.3	0.7
	суп картофельный с пельменями	250	1,8	2,4	14,1	87	141	0	0	0	0.375	75	75	2.5	0.52
	макаронные изделия	150	7	8.2	47	294	516	0.08	0	0	1	14	48	12	1.2
	тефтели	80	11,1	23,9	1,6	226	413	0.095	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92		0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
	хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед			32.22	48.65	132.69	1111.5		0.369	49.5	0.02	2.275	201.1	1001.1	82.5	7.92
всего за день			46.22	63.5	216.44	1608.4		0.559	69.88	2.12	3.475	337.5	1508	144.5	12.32
21 день завтрак	Омлет на пару	250	10.1	11.6	2.5	156	346	0	0	17.2	0.13	8.1	16.4	14	9.3
	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	693	0.06	0.16	0.4	0.4	86.1	89.2	12.4	0.5
	хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	9.2	334.8	13.2	0.8
	итого завтрак		23.5	21.75	76.35	580		0.32	0.16	17.63	1.76	127.73	556.4	68.93	12.5
21 день обед	салат из моркови, или моркови с яблоками	80	2.25	6	16.5	129	49	0.058	3.41	1.9	0.68	27.17	53.8	37.04	0.7
	суп картофельный с рыбными консервами	250	6	3.2	15	132	133	0.1	8	1.5	1.2	20.46	60	26	1
	капуста тушеная с мясом кур	200	27.9	14.9	4.8	265	534	0.06	75.8	3	0.4	93	69.4	39	1.2

Чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	24.85	105		0.08	0	0	0	11.5	418.5	16.5	1
хлеб ржаной	50	3.32	0,6	19,24	150		0.064	0	0	0	9.2	334.8	17.2	0.8
итого обед		43.47	25.15	95.39	839		0.362	87.39	6.4	2.28	171.13	951.3	143.54	6.3
					1419		0.682	87.55	24.03	4.04	298.86	1507.7	212.47	18.8
		66.97	46.9	171.74										
всего за день														

Начальник лагеря:  Киличенкова Е.Н.

Ответственный за питание:  Марченкова В.В.